

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Aurutatud rohelised oad	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.90	0.17	4.53	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	825	29.39	32.75	113.40	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Röstitud juurseller	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	25	140	0.28	15.23	0.53	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	810	38.05	31.10	100.44	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	168	6.63	7.66	17.49	

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahju-porgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Peedisalat	80	37	1.24	0.56	6.73	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	80	16	1.02	0.26	2.94	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	818	32.78	29.31	111.77	
Aedvilja-läätsepaella	300	286	9.67	3.33	55.46	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pestopasta kanaga KÄSPAR KUUSMAA	300	630	27.64	26.96	68.14	1;2;6
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Porgandisalat õunaga	80	34	0.61	0.71	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	902	37.43	32.66	119.32	
Lillkapsa - spinatkotlet	60	50	2.37	1.11	7.98	1;3

reed, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Klassikaline sealihašasiöök	60	96	13.42	4.29	1.06	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud hernes, mais	80	71	3.45	0.50	14.41	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	80	24	0.82	0.30	5.24	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	804	32.67	29.36	109.32	
Kikerherne tikka masala	150	178	5.33	8.87	18.44	2

Nädala keskmine : **832** **34.06** **31.04** **110.85**
 10 päeva keskmine :

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee
 Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja